

Do diagnóstico à ação: programa ritmo e movimento: dançando para um estilo de vida ativo

From the diagnosis to the action: rhythm and movement program: dancing for an active lifestyle

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães¹
Sabrina Fernandes²
Joseani Paulini Neves Simas³

¹Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil; Curso de Doutorado na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

²Mestranda do Programa de Pós Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina – Centro de Desportos – UFSC/CDS.

³Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil; Curso de Doutorado na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

Resumo

A prática corporal por meio de movimentos sincronizados e coreografados caracteriza mudanças de comportamento nas pessoas, em diferentes épocas, marcando novos estilos de vida. O estudo objetivou descrever o histórico, objetivo, funcionamento e modelo lógico do Programa de Extensão Ritmo e Movimento do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O mesmo iniciou suas atividades em 2001 como Projeto de Extensão e em 2008 passou a ser um Programa vinculando quatro ações de extensão. Tem como principal objetivo oferecer a comunidade atividades como dança de salão, hip hop, dança contemporânea, alongamento, dança na escola, dança como terapia e um grupo de dança dentro da Universidade, a fim de propiciar um estilo de vida ativo e prazeroso à comunidade melhorando a qualidade de vida de seus participantes. Os recursos financeiros são provenientes do edital de apoio a Extensão da UDESC.

Palavras Chave: Extensão universitária. Dança. Ritmo. Movimento.

Endereço para Correspondência

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
R. Bias Peixoto, 187, apto 201 – Itaguaçu II
88085-480 Florianópolis, SC, Brasil
Fone (48) 9981-1607 - 32499422
Fax (48) 33221666
e-mail: nanacefid@hotmail.com;
nanaguim@terra.com.br
e-mail: saedfísica@hotmail.com
e-mail: joseanisimas@gmail.com

Abstract

The corporal practice, through synchronized and choreographed movements, characterizes behavioural changes in people, in different times, marking new lifestyles. The study aimed to describe the historical, objective work and logical model of the Movement and Rhythm Extension Program of the Sport and Health Science Centre (CEFID) of the Santa Catarina State University (UDESC). Such activity started in 2001 as an Extension Program, and in 2008 became a Program entailing four extension actions. Its main objective is to offer the community activities as ballroom dance, hip hop, contemporary dance, stretching, dance at school, dance as therapy, and a dance group inside the University, in order to offer to the community a more active and pleasant lifestyle, improving the quality of life of the participants. The financial resources come from the supportive editorial to Extension from UDESC.

Key Words: University extension. Dance. Rhythm. Movement.

- Recebido: 07/01/2011
- Re-submissão: 04/03/2011
- Aceito: 09/03/2011

INTRODUÇÃO

A arte faz parte do ser humano¹ e auxilia do despertar da sensibilidade para a compreensão do homem em sua totalidade. A expressão da beleza, do prazer e do movimento são recursos da arte que pode ter significativa relevância para a promoção da saúde.

Entende-se por promoção de saúde, uma combinação de educação e apoio organizacional, econômico e ambiental, para a condução do comportamento de um indivíduo, grupo ou comunidade para a saúde². As propostas de implementação de programas de promoção da saúde por meio do incremento da atividade física, depreendem que o principal argumento teórico utilizado está fundamentado no paradigma contemporâneo do estilo de vida ativo³.

Diante deste contexto, temos a dança, compreendida como arte que significa expressões através de movimentos corporais, contidos de emoções de um determinado estado de espírito⁴. A dança é uma forma de expressão, com propósitos claros de comunicação através do corpo⁵. No entanto, a dança não é apenas uma forma de expressão, mas um modo de viver⁶, a qual pode contribuir para um estilo de vida mais saudável, pois busca trabalhar os domínios do comportamento do ser humano (psicomotor, sócio-afetivo e perceptivo-cognitivo) através do movimento corporal.

Neste sentido, tendo como premissa a promoção da saúde e, com intuito de favorecer um estilo de vida ativo por meio da prática de atividade física, especificamente a dança, o presente artigo apresenta o Programa Ritmo e Movimento (PRM) desenvolvido no Centro de Ciências da Saúde e Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

O Programa Ritmo e Movimento (PRM) como tudo começou...

O PRM iniciou suas atividades em 2001 com o propósito de oportunizar aos acadêmicos, servidores e comunidade em geral, atividades que tivessem relação com o movimento, o ritmo e a dança. O projeto já ofereceu aulas de yoga, dança de salão, dança infantil, jazz, contemporâneo, alongamento/flexibilidade e capoeira aos acadêmicos, servidores e comunidade dos bairros de Coqueiros, Abraão, Itaguaçu, Bom Abrigo e Vila Aparecida nas dependências do CEFID.

A I Mostra de Dança aconteceu em 2001 no ginásio do CEFID com a participação de grupos de dança de Florianópolis, no ano seguinte foi levada ao Trapiche da Beira Mar Norte (evento que permaneceu por três anos), uma estrutura montada com palco coberto, arquibancadas dando a oportunidade para todos prestigiarem. Na sequência a Mostra invadiu o palco do Centro Integrado de Cultura (CIC), e há dois anos está sendo realizada no Teatro Pedro Ivo, em função das reformas do CIC.

Em 2002, foi criado o grupo de dança do CEFID pela coordenação do projeto com objetivo de desenvolver concepções coreográficas no meio acadêmico, podendo participar do grupo, acadêmicos de todos os cursos da UDESC. O grupo toma parte de eventos, mostras e festas de dança do Estado de Santa Catarina.

O Programa Atual

A partir de 2008 passou a ser um Programa, com atividades como dança de salão, hip hop, dança contemporânea, alongamento, dança na escola, grupo de dança e dança para indivíduos com transtornos mentais, além da mostra de dança. O principal objetivo do programa é despertar o indivíduo

para um estilo de vida ativo por meio da dança.

O programa é formado por uma equipe de cinco profissionais de Educação Física, nomeadamente a coordenadora, duas bolsistas de extensão de 20 horas, uma bolsista voluntária e uma professora colaboradora. São realizadas reuniões mensais com a equipe a fim de verificar se os objetivos propostos estão sendo alcançados, bem como verificar possíveis falhas e dificuldades na realização das atividades. O PRM é descrito detalhadamente na figura 1.

Neste programa estão vinculadas quatro ações de extensão, nomeadamente:

Ação de Extensão Movimento

Alongamento/flexibilidade, atividades lúdicas com indivíduos entre 30 a 65 anos no Parque de Coqueiros durante três encontros semanais de 1 hora;

Aulas de Dança Contemporânea, Hip hop e dança de salão com indivíduos a partir de 18 anos no Ginásio 1 do CEFID durante dois encontros semanais de 1 hora (para cada modalidade);

Aulas de Dança para pacientes com transtornos mentais (esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar, entre outros), ministradas na Clínica do Instituto São José com a supervisão de médicos, enfermeiras, psicólogas e assistentes sociais. As aulas de dança são ministradas tanto para pacientes que se internam e permanecem na clínica em torno de 20 dias quanto para pacientes que residem na clínica. As aulas são variadas dependendo dos pacientes e do estágio de tratamento que estes se encontram (medicamentos e terapias), são desenvolvidas aulas de dança de salão, expressão corporal, alongamento, folclore, jazz e dança do ventre, durante três encontros semanais de 1 hora.

Ação de Extensão Dança na Escola

As aulas de dança na escola são desenvolvidas na Escola Básica Almirante Carvalhal em Coqueiros com crianças de 8 a 11 anos (Turma 1) e de 12 a 15 anos (Turma 2), durante dois encontros semanais de 1 hora para cada turma e na Associação do Morro da Queimada no Morro da Queimada com as crianças da creche de 2 a 6 anos, também com dois encontros semanais de 1 hora.

Os objetivos das aulas é desenvolver a inclusão social através da dança educacional, estimular e divulgar a dança como forma de expressão, possibilitar o aprendizado do processo coreográfico através da maquiagem, iluminação, figurino e comportamento, incentivar e valorizar a cidadania, promover e valorizar a saúde dos alunos e comunidade e promover a criação de um grupo de dança de alunos da escola e comunidade.

Com a realização do projeto as participantes tiveram a oportunidade de se apresentar em mostras, festivais e eventos de dança, além da participação ativa junto a sua comunidade por meio da dança.

Ação de Extensão Grupo de Dança do Cefid

Participam do Grupo de Dança do CEFID, acadêmicos de graduação e pós graduação da Udesc. O Grupo é destinado aos acadêmicos de todos os cursos e as atividades são desenvolvidas no CEFID de segunda a sexta feira das 12 às 14 horas. Na metodologia do grupo são desenvolvidas aulas de dança contemporânea, ballet clássico, treinamento de flexibilidade, preparação física, expressão corporal, dança teatro, improvisação e concepção coreográfica.

O grupo tem como objetivos criar e desenvolver con-

MODELO LÓGICO DO PROGRAMA RITMO E MOVIMENTO

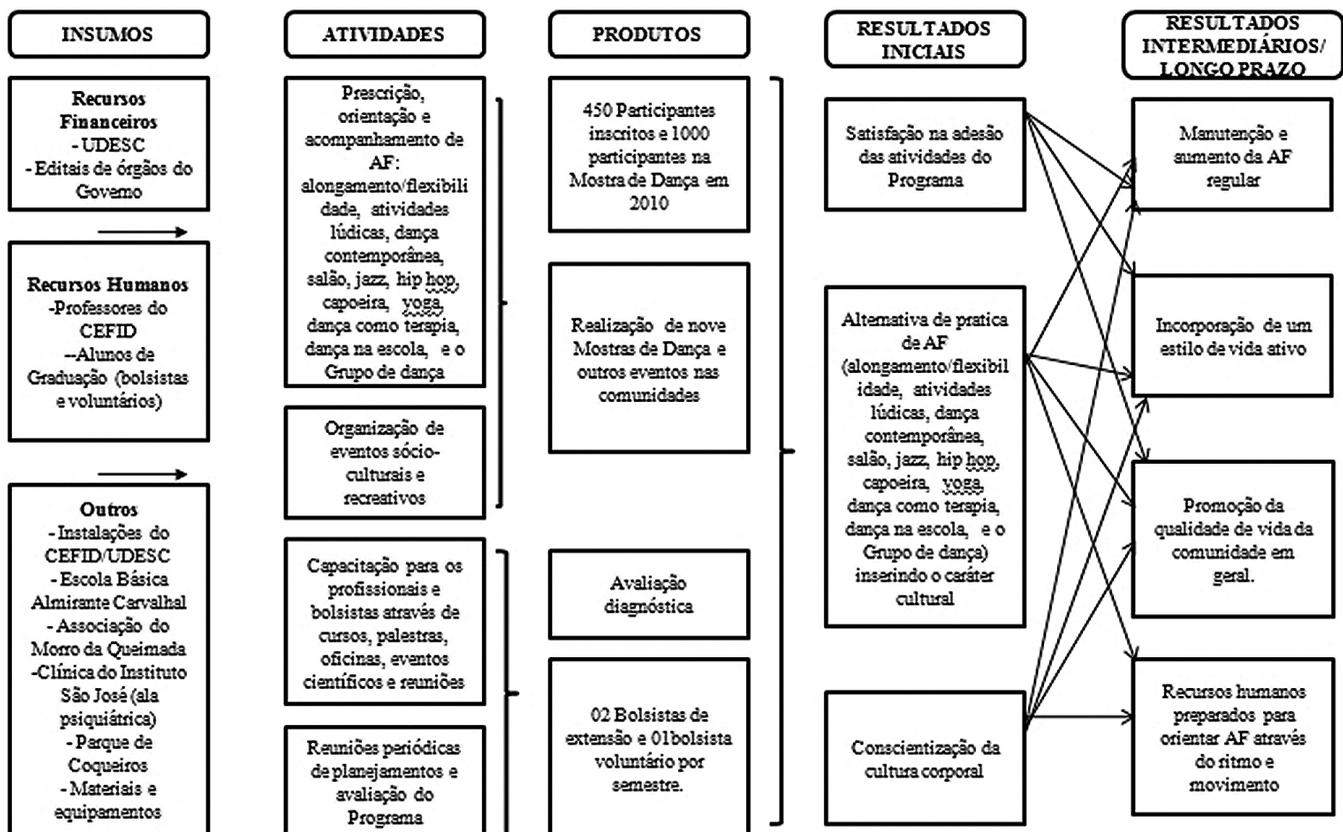


Figura 1 Modelo Lógico de Funcionamento do Programa

cepções coreográficas na linha da dança contemporânea, incentivar formas inovadoras de pesquisa em dança, estimular e divulgar a dança como forma de expressão artística, promover e valorizar a dança educação. O grupo participa ativamente de mostras, encontros e festivais de dança de Santa Catarina (SC).

Ação de Extensão Mostra de Dança do Cefid/ Udesc

A mostra de dança tem por objetivo divulgar trabalhos coreográficos desenvolvidos pelos grupos de dança de SC de caráter não competitivo, além estimular e divulgar a dança como forma de expressão, incentivar e valorizar o intercâmbio entre bailarinos, coreógrafos e grupos de dança.

A mostra é anual, atualmente acontece no mês de setembro no Teatro Pedro Ivo ou no Centro Integrado de Cultura (CIC). A seleção é feita por uma banca examinadora que avalia as coreografias dos mais variados estilos (hip hop, dança de salão, contemporâneo, ballet clássico, jazz, dança folclórica, entre outros estilos) enviadas por DVD pelos grupos. Os grupos selecionados fazem ensaio de palco no dia do evento e participam de um workshop promovido pelo evento, além de receber certificado de participação. O evento é gratuito tanto para os bailarinos (inscrição) como para os convidados, interessados, público em geral, trocando o ingresso por 1 kg de alimento não perecível que é do-

ado à instituição de caridade.

O programa conta com o apoio financeiro da Pró – Reitoria de Extensão – Edital de apoio a Extensão, no qual o mesmo concorre a bolsas de extensão e recursos financeiros estipulados pelo edital.

Perfil dos Participantes do Programa

No momento em que os participantes aderem ao PRM, acontece o preenchimento de um formulário de inscrição e um questionário (informações pessoais, motivos e Q-PAF). Os participantes da ação de extensão Dança na Escola não responderam ao questionário. No programa, a maioria dos participantes são mulheres, solteiras (44%), com média de idade de $32,5 \pm 10,6$ anos, 44% tem filhos, 23% possuem nível superior e 34% possuem atividade remunerada.

Questionário de Prontidão para Atividade Física (Q-PAF)

Quando aplicado o questionário de prontidão para atividade física (Q-PAF), verificou-se que a maioria não possui nenhum tipo de problema de saúde e 50% indicaram um bom nível para sua auto – avaliação da saúde.

Motivos para a adesão ao Programa

Em relação aos motivos para a prática da atividade física dentro do programa, grande parte dos participantes indicou

o bem estar. O tempo de prática variou de um mês a seis anos, sendo que os principais objetivos para a prática assinalados foram condicionamento físico, saúde e sociabilização. Em relação à prática de outra atividade física, a caminhada e a musculação apresentaram maior adesão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente o programa atende aproximadamente 1450 pessoas, sendo 1000 na realização da mostra de dança e 450 nas outras ações de extensão. Acredita-se que o programa vem alcançando seus objetivos desencadeando mudanças de comportamento através da prática corporal com adesão e permanência dos seus participantes em busca de um estilo de vida ativo. A Universidade tem grande responsabilidade neste contexto propiciando a criação e manutenção de programas e projetos de extensão que atendam a comunidade, além de propiciar aos alunos oportunidade de aprendizado, fortalecendo o ensino, a extensão e a pesquisa.

Contribuição dos autores

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães é coordenadora do PRM, sugeriu o tema, orientou e participou da redação do manuscrito. Sabrina Fernandes foi bolsista do programa e participou na redação do manuscrito. Joseani Paulini Neves Simas é professora colaboradora do programa e participou da redação do manuscrito. Todas as autoras realizaram a redação final do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. BARBOSA AM. A imagem no ensino de arte. São Paulo: Perspectiva, 1999.
2. BUSS MP. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Saúde Pública da Escola Nacional de São Paulo. Cad Saúde Pública 1999;15(S2):177-185.
3. BAUMAN AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. Med Sci Sports Exerc 2004;7(15):6-19.
4. GARCIA A; HASS AN. Ritmo e Dança. Canoas: ULBRA, 2003.
5. BATALHA AP. Metodologia do ensino da dança. Lisboa: Faculdade de Motricidade, 2005.
6. GARAUDY, R. Dançar a vida. São Paulo. Nova Fronteira, 1980.
7. LEFÈVRE P; BEGHIN I. Guide to comprehensive evaluation of the nutritional aspects of projects and programmes". health and community working paper 27. Antwerp: Institute of Tropical Medicine, 1991.